



KAROTTEN-DINKEL-VOLLKORNBROT

Zutaten:

Brühstück:

260 ml Wasser

150 g Dinkelvollkornmehl

Vorteig:

100 g Dinkelvollkornmehl

100 ml Wasser

1 Pkg Trockengerm

Brotteig:

160 g geriebene Karotten

Brühstück

Vorteig

300 g Dinkelvollkornmehl

12 g Salz

20 g Honig

50 g Topfen oder Joghurt

70 ml Wasser



Zubereitung:

1. Für das Brühstück das Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, von der Herdplatte nehmen und das Dinkelvollkornmehl einrühren und anschließend für 2-3 Stunden quellen lassen
2. Für den Vorteig das Dinkelvollkornmehl mit dem Wasser und dem Trockengerm vermengen und für ca. 30-45 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Karotten schälen und grob raspeln.
4. Nachdem der Vorteig reif ist, diesen in einer Schüssel mit dem Brühstück, Dinkelvollkornmehl, Salz, Honig und Topfen/Joghurt geben und nach und nach das Wasser zugeben und zu einem homogenen Teig verarbeiten (ca. 4 Minuten kneten). Für 1-2 Minuten noch die Karotten dazukneten und anschließend in einer Schüssel, bedeckt mit einem Geschirrtuch, ca. 20 Minuten gehen lassen.
5. Nach der Ruhepause den Teig mit den Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem runden Brotlaib formen und in ein bemehltes Gärkorbchen setzen.
6. Den Teig dann noch ca. 25-45 Minuten rasten lassen.
7. In der Zwischenzeit den Backofen auf 250 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Dabei das Backblech mit aufheizen.
8. Ist der Ofen heiß, das Backblech heraus nehmen, Backpapier darauf legen und den Brotlaib darauf stürzen – in den Ofen schieben und ca. 5-10 Minuten backen.
9. Dann die Ofentür kurz aufmachen, wieder schließen und auf 210 °C herunter schalten. Das Brot noch ca. 40-45 Minuten backen, bis die Kruste braun ist und es beim Klopfen auf die Unterseite hohl klingt.